

男の料理教室

平成30年5月10日

比奈知市民センター

◆ 新たまねぎの肉巻きカツ

材料 (4人分)

新たまねぎ	1.5個
豚肩ロース薄切り肉	12枚
トマト	1個
キャベツの葉	2~3枚
レモン	1/3個
溶き卵	2個
塩	
こしょう	
小麦粉	
パン粉	
サラダ油	
とんかつソース	

[作り方]

- ① 新たまねぎは縦8頭分のくし形に切る。キャベツはせん切りにする。レモンは薄い半月切りにし、キャベツと合わせる。
- ② 豚肉1枚を広げて塩、こしょう各少々をふり、たまねぎ1切れをのせて手前からくるくると巻く、残りも同様にし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順にころもをつける。
- ③ フライパンにサラダ油を高さ2cm位まで入れて中温に熱し、肉巻きを入れ、ときどき返しながらかつね色になるまで4~5分揚げる。油を切り、斜め半分に分けて、キャベツを添えてとんかつソースを適宜かける。

◆ ちぎりキャベツとあさりの粒マスタード酒蒸し

材料 (4人分)

キャベツ	400g
あさり(砂抜きする)	200g
白ワイン(または酒)	1/3カップ
粒マスタード	大さじ2

[作り方]

- ① キャベツは大きめに手でちぎり、芯は食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ② あさは洗って軽く水気を切る。
- ③ ②をフライパンに入れ、①のキャベツを上へのせ、白ワインを注ぐ。強火にかけてふたをし、煮立ったら中火にして3分、あさりの口が開くまで蒸し、火を止める。
- ④ マスタードを加えて全体を混ぜる。味をみて足りなければ塩少々(分量外)をふって混ぜる。

◆ サバ缶と野菜のみそ汁

材料 (4人分)

サバの水煮缶	1 缶 (190g)
キャベツ	1 枚
大根	5 cm
人参	3 cm
長ねぎ	5 cm
みそ	大さじ1と1/3

[作り方]

- ① キャベツはざく切りに、大根とにんじんは皮をむき、いちょう切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水700ml、大根、にんじんを入れ、火にかける。
- ③ ②が沸騰したらあくを除き、キャベツ、サバ缶を汁ごと入れ、野菜に火が通るまで煮る。
- ④ ③にみそを溶かし入れ、ひと煮して火を止める。器に盛り、ねぎをのせ、好みに七味とうがらしをふる。

◆ フルーツ